



骨粗しょう症予防のポイント



カルシウムの多い食品を摂る

【カルシウム含有量(100g 当たり)】

牛乳:110mg

プロセスチーズ:630mg

わかさぎ:450mg

木綿豆腐:93mg



日本食品標準成分表(八訂)より

ビタミン D を摂る

体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミン D が必要です。また、適度な日光浴により、体内で生成されます。

ビタミン D を多く含む食品は、魚(イワシ、サンマ、鮭)やきのこ等があります。

リンの摂り過ぎに注意

肉類やインスタント食品にはカルシウムの吸収を阻害するリンが含まれているため、食べ過ぎには注意が必要です。



アルコール・たばこに注意

過度な飲酒:カルシウムの排泄を促します。

たばこ:胃腸の働きを抑え、食欲をなくし、カルシウムの吸収を阻害します。

食塩の摂り過ぎに注意

食塩の摂り過ぎは、カルシウムの尿への排泄を促すため、注意が必要です。

適度な運動

食事に加えて、適度な運動をすることで丈夫な骨を作ることができます。

また、転倒・骨折の予防にもなります。